

Sondage fin d'année scolaire 2015-2016 fait au 29/05/2016

Bonjour,

Sous la forme d'un questionnaire de trois lignes ci-dessous, ce message s'adresse autant aux membres permanents de L'Atelier du Corps qu'à à tous ceux et celles qui sont venus participer à des ateliers de découverte tout au long de l'année. (Sensitive Gestalt Massage et Art du Chi).

En cette treizième année de fonctionnement, et comme à chaque fin d'année avant fin juin, nous prenons le soin de venir à votre rencontre afin de nous permettre d'écouter l'ensemble de vos points de vue et celui de prendre le temps de considérer vos ressentis.

Ce sondage est mis en place afin que votre témoignage continue en quelques mots, de donner la preuve vous avez pu avoir accès à votre propre récupération, en pratiquant des techniques de régénération énergétiques qui favorisent une meilleure maîtrise émotionnelle et corporelle de façon à protéger, mettre à l'abri notre humanité et défendre la qualité énergétique de l'existence, en soi et en nous, pour tous.

Je vous fais observer que d'une année à l'autre, vos témoignages peuvent changer, alors pour ceux qui ont déjà écrit les années passées,..... S'il vous plaît, rempilez..... ! c'est toujours intéressant de voir comme ça a évolué !

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Qu'avez vous encore besoin et/ou envie de dire ?

« À retourner par mail après l'avoir rempli, d'avance merci ».

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien

La découverte et la pratique apporte un moment de concentration, tranquillité et aussi un certain assouplissement du corps.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

La mémoire fait parfois défaut pour certains exercices qui sont tous intéressants.

Petite préférence pour les merveilleux nuages si harmonieux.
Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ? Toujours pas réussi à travailler ma respiration, mais tout arrive en son temps.

!

A demain

Gisèle F. 92300

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Bien être, gestion du stress, sérénité.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Découverte du Qi Gong fin mai. L'Art du Chi en plein air, au contact de la nature m'aide à recentrer les énergies et dissiper les tensions.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Un grand merci à Marie de partager sa passion du Chi.

Monica. B 92300

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Une plus grande "sagesse" face aux événements quotidiens.

L'équilibre sur une jambe pendant que l'autre se détend...

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Merci.

Une exploitation sur gazon (au moulin, sur le parvis, ou dans l'île

Hervé H 92800

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Ma pratique est hebdomadaire, elle m'apporte de l'énergie, de la détente, du calme, du bien-être.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

J'apprécie les exercices de préparation et les exercices chinois avec un petit bémol pour les exercices qui demande de l'équilibre 4 et II si je ne me trompe pas-

La petite relaxation en fin de cours est aussi très bénéfique.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

J'ajouterai simplement merci Marie et j'espère pouvoir continuer encore longtemps.

Micheline M. 92800 Puteaux

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Plus de douceur avec les autres, une meilleure résistance aux doutes, aux challenges à relever (même s'ils sont choisis !)

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Pas compris ce qu'était l'effet Ching dont parle Vlady dans ses dvd, mais c'est une question que j'aurais pu poser tout simplement ! Sinon j'aime tout

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Que nous pouvons signer une pétition à la ville si cela peut aider l'association à trouver un nouveau local, puisque les démarches nombreuses n'ont pas suffit alors que le bénéfice pour ceux qui sont inclus au parc par exemple. La générosité et le respect des règles sont toujours les signaux envoyés par Marie et ses groupes "en public" alors pourquoi ne pas nous exprimer positivement également en tant qu'utilisateurs de ce service nécessaire à notre société ...

Stéphanie G. 92400 Courbevoie

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Les cours de Qi Gong m'a apporté une meilleure connaissance de mes ressentis et une attention au corps.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Les exercices qui se passent moins bien : quelques mouvements ne sont pas clairs et je souhaiterais les reprendre.

Les exercices que j'apprécie : la prise du tantien, l'exercice du mât, la petite circulation, la relaxation profonde, le massage du visage

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

J'aimerais que les mouvements soient des images ou des noms plutôt que des chiffres (difficiles à mémoriser). J'ai besoin d'approfondir la recherche du tantien pour la gestion des émotions.

J'apprécie la qualité du cours avec un état d'esprit joyeux et léger ! J'apprécie que les exercices soient variés.

Claire H. 92300 Levallois

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Pour le Tai Ji Quan. (Qi Gong auparavant). Une prise de conscience que ces disciplines peuvent favoriser une meilleure « installation » dans son corps. Ce dernier, bien traité, devient un collaborateur qui participe de l'équilibre de toute la personne et d'une hygiène de vie. « Qui veut aller loin ménage sa monture » c'est bien vrai !

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

J'apprécie tous les exercices sauf ceux que l'on fait couché.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

J'aimerais répéter plusieurs fois chaque mouvement (des 24 par exemple) pour parvenir à les mémoriser et les intégrer plutôt que de « me raccrocher » aux branches et de faire tant bien que mal de l'imitation en enchaînant toutes les figures.

Je trouve notre professeure très professionnelle, accueillante et chaleureuse.

Véronique D, 92200

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Un bien-être corporel, un apaisement, un décrassage de mes tensions, rhumatismes, petites douleurs, liés à l'âge qui fait tout de même son œuvre, une amélioration de ma posture, un meilleur ancrage et un meilleur équilibre.... Un recentrage, une base plus solide Le lien même de loin avec cette petite communauté qui partage ce contact.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

J'ai beaucoup de mal à mémoriser les 24 ou les 127, mais je pratique souvent les 11 que je connais assez bien, mais que j'adore réapprendre sans cesse avec les débutants ou les confirmés car on apprend toujours un aspect nouveau, un lien avec le souffle, une attention à ce qui se passe dans les mains....

J'aime pratiquer les 24 ou les 127 en groupe parce qu'il y a une sorte d'harmonie qui se produit, notamment au parc de la Planchette, entre les pratiquants et qu'on a l'impression de flotter dans l'atmosphère avec légèreté tout en étant bien plantés dans le sol.

Parmi les 11, c'est fluctuant. Ceux que je n'aime pas encore beaucoup, c'est le 5 à cause de mon manque d'équilibre, le 7, parce que je ne le comprends pas bien. Il a un lien avec les 24, mais ce n'est pas encore ça.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Les images que tu nous proposes pour nous faire comprendre les exercices que tu nous proposes me rejoignent de mieux en mieux. Sans doute est-ce la même chose pour les autres pratiquants.

Ton engagement et ta détermination. Ton attention à chacun et chacune. Ton intransigeance par rapport à toute tentative de t'emprisonner, de te faire faire quelque chose que tu ne souhaites pas faire.

Ton sérieux et ton désir de toujours parfaire ta pratique que ce soit en qi gong, tai chi ou massage.

Claude M. 92300 Levallois

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Une discipline qui m'aide par les exercices d'entretenir un assouplissement de mon corps...et les postures que j'ai pu mémorisé je les pratique Au quotidien à tout moment de la journée...possible.

La relation du corps et du cerveau étant très important et souvent négligée : cette pratique du Qi Gong me permet avec les propos de Marie Djenkal lors des séances de réaffirmer ou conforter mes propres convictions. Très important et qui m'aide beaucoup.

Cette recherche du Tantien bien difficile à pratiquer pour moi... doit permettre une meilleure concentration et je pense "faire le vide" !

Au mois de juin je vois une légère amélioration dans cette approche !

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Je préfère les exercices debout aux exercices de relaxations allongées...Je comprends très bien qu'ils sont complémentaires.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Pour moi cette année aura été enrichissante par la découverte de cette discipline et surtout la transmission par une très bonne pédagogue en Marie Djenkal que je remercie infiniment pour tout ce qu'elle m'a apporté durant ces séances...

Je lui souhaite un très bon séjour de formations en juin, je crois dans le sud ?

Nicole G. 92300 Levallois

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Plus de légèreté physique et spirituelle.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Les séances de relaxation étaient plus difficiles pour moi cette année. Les séances en plein air sont vraiment un régal !

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Assister plus souvent aux cours de Tai Ji tout en n'abandonnant pas le Qi Gong. Merci.

Patricia B. 92300 Levallois

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Pour moi c'est ma première année, il a fallu tout apprendre, donc pas toujours facile mais je m'y mets.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Je suis assez nerveuse et j'ai besoin que cela bouge et parfois je trouve les exercices trop lents.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Merci. Je crois que j'ai tout dit

Marie-Françoise F. 92800 Puteaux

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Une surprise toujours renouvelée, je me sens bien mieux après donc je me force parfois à venir sachant que ça vaut la peine.... Par contre j'ai toujours un peu de mal à faire les exercices seule

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Je commence à bien les aimer tous, même ceux qui ne me plaisaient pas au début - par contre, cela varie d'une semaine à l'autre.... Tel exercice que j'aime bien d'habitude me donnera l'impression d'être plus difficile certains jours, alors que d'autres que je n'apprécie pas particulièrement me semblent parfois plus confortables, selon les circonstances...

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

J'ai toujours parfois du mal avec la coordination de la respiration pendant les exercices. Sinon, rien à dire sinon un grand merci !

Dominique D. 92110 Clichy

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Une discipline qui m'aide par les exercices d'entretenir un assouplissement de mon corps...et les postures que j'ai pu mémorisé je les pratique au quotidien à tout moment de la journée...possible.

La relation du corps et du cerveau étant très important et souvent négligée : cette pratique du Qi Gong me permet avec les propos de Marie Djenkal lors Des séances de réaffirmer ou conforter mes propres convictions.

Très important et qui m'aide beaucoup.

Cette recherche du Tantien bien difficile à pratiquer pour moi... doit permettre une meilleure concentration et je pense "faire le vide" !

Au mois de juin je vois une légère amélioration dans cette approche !

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Je préfère les exercices debout aux exercices de relaxations allongées...Je comprends très bien qu'ils sont complémentaires.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Pour moi cette année aura été enrichissante par la découverte de cette discipline et surtout la transmission par une très bonne pédagogue en Marie Djenkal que je remercie infiniment pour tout ce quelle m'a apporté durant ces séances... Je lui souhaite un très bon séjour de formations en juin, je crois dans le sud ?

Nicole G. 92300 Levallois

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

La pratique m'a apporté de l'apaisement et a soulagé certaines douleurs.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Il n'y a pas d'exercice que j'apprécie plus que d'autre et il me semble que tous les exercices se passent bien.

Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Je n'ai rien à signaler de plus, je suis heureuse de participer à ces cours et souhaite continuer à la rentrée. Je ne sais pas encore à quel cours.

Anne L. 75017

I have just started recently and don't have much experience to answer the questions above but wanted to express my utmost impression of Marie, as her attentiveness, kindness, professionalism and willingness to assist are rare.

My satisfaction and enjoyment from the course are purely thanks to her.

Thank you for letting me shares :)

Li M. 92300 Levallois

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Bonjour Marie,

Excuse-moi pour le retard. Pour les questions:

Au quotidien cela m'apporte plus de concentration physique dans mes mouvements. Cela diminue quand les intervalles entre cours s'allongent (quand je ne peux pas assister). D'où ma résolution de faire les exercices régulièrement pendant les vacances. Quand je viens régulièrement la fatigue diminue.

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

L'ivrogne me pose toujours quelques soucis côté équilibre. Peut-être un problème avec mes pieds (gros orteils). J'aime le 10.

Qu'avez vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Je sens qu'avec une pratique plus intensive je pourrais mieux m'ancrer dans les exercices.

Sinon, c'est clairement très positif.

J'aurai été en nettement moins bon état si je n'avais pas commencé le Qi Gong, ca c'est sur.

Merci pour tout

Colin H., 92110

From: presidence.latelierducorps@gmail.com
Subject: Re: Vive l'été !
Date: Wed, 6 Jul 2016 11:21:24 +0200
To: mariedjenkal13@hotmail.com

Chère Marie,

Je trouve que ton message de l'été est très clair et qu'on s'y retrouve bien dans les infos pratiques. Et je crois que c'est bien de les donner au début de ton message.

Après tu peux ajouter des infos d'une autre nature qui aident pour la pratique quotidienne, en lui donnant du contenu.

Et je crois comprendre pourquoi tu ne mets pas de lignes blanches entre les paragraphes : c'est pour que tes lecteurs aient toutes les infos sur le même écran.

Je ne sais pas si on va se revoir d'ici ton départ pour la vallée du Jabron. Profite bien de ce temps où tu reçois et donnes. Recharge bien les batteries pour la rentrée !!! On a vraiment une prof formidable. Je ne sais s'il y en a beaucoup qui continuent à se former sans relâche et ont ce souci de remonter sans cesse à la source. Tu es comme le saumon qui remonte le courant, saute les barrages, franchit tous les obstacles pour aller retrouver sa belle au lieu de sa naissance. Magnifique ! On te retrouve toujours toute fraîche, vivante, jamais blasée !

Je t'embrasse

Claude MICHEL, 92300

Claude!? Si je m'attendais à ça !

Ha ha ha... !

Ce message énorme est merveilleux à recevoir de toi,

Du plus profond de mon cœur, merci, en tant que présidente tu n'es pas étrangère à cela, c'est ta confiance, entre autre qui m'enracine et me donne des ailes pour bien faire mon travail. Bien seule parfois c'est tous aussi tous et toutes ensemble que l'on se forme, et que nous progressons. Quelle aventure ! La vie quoi....,

Les pratiques d'été connaissent un vif succès,

Des conventions sont signées pour l'an prochain

Des tas de portes ouvertes se préparent

Je t'embrasse et te remercie personnellement pour ta confiance et le bon travail partagé tout au long de l'année 2015 -2016,

Tu peux être fière de toi et par ce tout petit message, je t'en témoigne gratitude,

Je t'embrasse, bel été Chère Claude, on t'attend, Marie

Cordialement, À la joie de se voir et de travailler ensemble, Marie DJENKAL